

**Родина Наталья Александровна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры культуры  
и психологии предпринимательства  
Института экономики и предпринимательства  
Нижегородского государственного  
университета им. Н.И. Лобачевского

**Rodina Natalia Aleksandrovna**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Culture and Psychology  
of Entrepreneurship Department,  
Institute of Economics and Entrepreneurship,  
Lobachevsky State University

**Чайковский Александр Евгеньевич**

кандидат исторических наук,  
доцент кафедры культуры  
и психологии предпринимательства  
Института экономики и предпринимательства  
Нижегородского государственного  
университета им. Н.И. Лобачевского

**Chaikovsky Aleksandr Yevgenyevich**

PhD in History, Associate Professor,  
Culture and Psychology  
of Entrepreneurship Department,  
Institute of Economics and Entrepreneurship,  
Lobachevsky State University

**Михайлова Екатерина Евгеньевна**

кандидат исторических наук,  
доцент кафедры университетского менеджмента  
и инноваций в образовании  
Института экономики и предпринимательства  
Нижегородского государственного  
университета им. Н.И. Лобачевского

**Mikhaylova Ekaterina Evgenievna**

PhD in History, Associate Professor,  
University Management and  
Innovation in Education Department,  
Institute of Economics and Entrepreneurship,  
Lobachevsky State University

**Далдышкина Лилия Ивановна**

магистр  
Института экономики и предпринимательства  
Нижегородского государственного  
университета им. Н.И. Лобачевского

**Daldyshkina Lilia Ivanovna**

Master in Economics,  
Institute of Economics and Entrepreneurship,  
Lobachevsky State University

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ В АДАПТАЦИИ К ВУЗОВСКОЙ ЖИЗНИ**

## **PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENTS IN ADAPTATION TO HIGHER EDUCATION LIFE**

---

### **Аннотация:**

*В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации к обучению в вузе студентов младших курсов учреждений высшего образования. Индивидов, не справившихся с трудностями переходного периода, отличает безразличие к учебе и общественной жизни, девиантное поведение, сомнения в правильности выбранного профессионального пути, трудности во взаимоотношениях с однокурсниками и наставниками. Вследствие этого у таких студентов наблюдаются высокий уровень эмоционального напряжения, повышенная тревожность, заниженная самооценка, апатия, пессимизм, депрессивные расстройства, которые затрудняют их профессиональное и личностное развитие. В этой связи исследование социально-психологических проблем студентов-первокурсников с целью оказания им качественной помощи в адаптации к новым условиям является актуальным, поскольку способствует повышению их самооценки, духовному и профессиональному росту личности, а значит, и эффективности системы высшего образования в целом. В работе обобщены теоретические изыскания исследователей в области психологической науки и представлены результаты применения комплексной программы оказания психологической помощи студентам-первокурсникам в рамках существующей на базе ННГУ им. Н.И. Лобачевского службы психологического сопровождения.*

---

### **Summary:**

*The paper deals with the problems of socio-psychological adaptation of junior students of higher education institutions to higher education. Students who did not cope with the difficulties of the adaptation period are distinguished by indifference to study and social life, deviant behavior, doubts about the correctness of the chosen professional path, difficulties in relations with classmates and mentors. As a result, these students have a high level of emotional stress, increased anxiety, low self-esteem, apathy, pessimism, and depressive disorders that hinder their professional and personal development. In this regard, the study of socio-psychological problems of first-year students in order to provide them with quality assistance is relevant, since it helps to increase their self-esteem, spiritual and professional growth of the individual, and therefore the effectiveness of the higher education system as a whole. The paper summarizes the theoretical research in the field of psychological science and presents the results of applying a comprehensive program of psychological assistance to first-year students in the framework of the psychological support service existing on the basis of Lobachevsky State University.*

**Ключевые слова:**

*студент-первокурсник, социально-психологическая адаптация, воспитательная работа вуза, коммуникативные компетенции, когнитивные способности, самооценка личности, личностный рост.*

---

**Keywords:**

*first-year student, socio-psychological adaptation, educational work of the university, communication skills, cognitive abilities, personal self-esteem, personal growth.*

---

Первый год обучения в вузе требует от поступивших в учебное заведение серьезной перестройки устоявшегося образа жизни. Меняется окружение, человек отрывается от привычной с детства обстановки. Важным является и то, что нужно усваивать огромный массив новых знаний. Все это приводит к тому, что студенты живут в условиях постоянного стресса. Зачастую справиться самостоятельно со всем этим они не в состоянии, поэтому находятся на грани нервного срыва. Все это свидетельствует о том, что первокурсникам нужна постоянная психологическая поддержка.

В высших учебных заведениях создаются специальные подразделения и службы, призванные помочь студентам в адаптации к учебному процессу и жизни в стенах вуза. Эта работа закономерно должна опираться на теоретическую и экспериментальную основу.

Цель предлагаемой статьи – теоретическое обоснование и разработка элементов комплексной программы оказания психологической поддержки студентам-первокурсникам с целью их адаптации к учебному процессу.

Экспериментальной базой исследования была избрана служба психологического сопровождения при отделе воспитательной работы Института экономики и предпринимательства ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

Первый год обучения в вузе становится серьезным испытанием для студентов из-за большого количества изменений в привычной жизни, к которым необходимо быстро приспособиться. Процесс адаптации затрагивает несколько сфер жизни вчерашнего школьника и требует от него значительных усилий и психофизиологических затрат [1].

Б.Г. Ананьев характеризует студенческий возраст как «центральный период становления интеллекта», пору его «сложнейшего структурирования», которая является индивидуальной и вариативной для каждой личности [2, с. 346].

При неблагоприятном стечении обстоятельств и отсутствии своевременной психологической поддержки не все учащиеся могут преодолеть адаптационный барьер, что напрямую отражается на их академической успеваемости. В психологическом плане проявлениями дезадаптации являются низкая самооценка и высокая тревожность. В особо сложных случаях у студентов могут развиваться депрессивные расстройства и часто наблюдается суицидальное поведение. Все названные признаки деструктивности адаптационного процесса делают невозможным профессиональное и личностное развитие первокурсников.

Студентов, не справившихся с трудностями начального этапа обучения в вузе, отличает безразличие к учебе и общественной жизни, девиантное поведение, высокий уровень эмоционального напряжения, сомнения в правильности выбранного профессионального пути, сложности во взаимоотношениях с однокурсниками и наставниками, апатия и пессимизм.

Оптимизации процесса адаптации студентов-первокурсников и преодолению указанных выше негативных проявлений может способствовать своевременная психологическая поддержка, оказываемая, как правило, в рамках деятельности психологической службы вуза.

В связи с этим исследование социально-психологических проблем студентов-первокурсников с целью оказания им качественной психологической помощи является актуальным, поскольку способствует развитию личности, ее духовному и профессиональному росту, а значит, и эффективности системы высшего образования в целом [3].

Начав обучение в вузе, студент-первокурсник сталкивается с необходимостью приспособления к учебному процессу, организационно, методически и содержательно отличающемуся от школьной системы образования. Кроме того, в новом коллективе необходимо достойно себя зарекомендовать, завоевать авторитет и уважение. К тому же избранная профессия требует ее внутреннего принятия индивидом и приложения им усилий к самообразованию и самовоспитанию с точки зрения профессионально значимых категорий. Новоиспеченному студенту необходимо усвоить и принципиально отличные от привычных условия самостоятельной организации быта, учебы, свободного времени [4]. Некоторые ученые добавляют к этому списку сложностей адаптационного периода проблемность процесса выстраивания новых взаимоотношений с родителями, обусловленную возросшей независимостью детей-студентов [5].

Человек как личность окончательно формируется к юношескому периоду своей жизни, что подчеркивается в психологии. Это время приходится на годы обучения в школе и вузе, когда

молодые люди стремятся осознать свое место в обществе, понять цель своего существования, определить его смысл, обозначить для себя ориентиры поведения в социуме.

Поддержка процесса адаптации первокурсников к новой и сложной для них вузовской жизни – неперемное условие и залог успешного обучения вчерашних школьников, а также важный фактор, определяющий их бесппроблемное включение в жизнь общества. Все это должно представлять особый интерес для психологической службы вуза и вузовских психологов, поскольку общее психоэмоциональное состояние студентов является отражением здоровья вузовской среды в целом.

Объектом настоящего исследования является адаптация студентов-первокурсников к учебному процессу.

В работах ряда исследователей указываются внешние и внутренние факторы, влияющие на успешную адаптацию первокурсников к обучению в высшей школе.

К внешним факторам ученые относят социологический (возраст, социальное положение, тип довузовского образования) и педагогический (организация образовательной среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавателей) аспекты образовательного процесса в высшем учебном заведении [6].

Можно согласиться с авторами статьи «Социально-психологическая адаптация как фактор успешности студента в вузовской среде», которые считают, что внутренние факторы являются отражением психологической атмосферы в студенческом коллективе. К ним можно отнести: индивидуально-психологические и социально-психологические характеристики (направленность, интеллект, мотивация, личностный адаптационный потенциал первокурсника) [7].

По мнению С.Г. Рудковой, интенсивность процессов адаптации студентов определяют три критерия: уровень актуального развития личности; степень сложности внешних факторов (вызовы окружающей среды); уровень активности и целеустремленности личности. Первые два из названных напрямую характеризуют уровень барьера адаптации, а от третьего критерия зависит, насколько успешно он будет преодолен [8].

В качестве параметров успешности социально-психологической адаптации студентов исследователи выделяют их социальные (соответствие запросам новой социальной среды), коммуникативные (готовность человека демонстрировать собственный стиль поведения и налаживать контакты с окружающими людьми) и когнитивные (любопытность, готовность к активной самостоятельной деятельности по успешному овладению профессиональными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками) потенции.

Н.А. Селезнева называет условия успешного социально-психологического приспособления начинающего студента:

- 1) формирование у студентов адекватного представления о выбранной профессии;
- 2) помощь в осознании общественной значимости профессии и привитие любви к ней;
- 3) формирование адекватной самооценки;
- 4) повышение волевой активности;
- 5) проведение психолого-педагогической диагностики процесса адаптации;
- 6) овладение методами психической саморегуляции;
- 7) сопровождение образовательного процесса психологической службой вуза в целях облегчения процесса адаптации [9].

Можно согласиться с мнением В.К. Агарагимовой, Б.М. Гасановой, П.А. Гасангусейновой и Ф.А. Кабардиевой, которые считают, что условием эффективной социальной адаптации является сохранение индивидом (в нашем случае – первокурсником) своей индивидуальности при любых обстоятельствах. Личности необходимо научиться настаивать на продвижении собственных жизненных ценностей, приоритетов, моральных норм и правил, которые соответствуют ее картине мира. Студент первого курса не должен поддаваться внушению извне, что, разумеется, является крайне сложной задачей, уметь отвергать предлагаемые ему модели поведения, руководствоваться своими, верными с его точки зрения, принципами и убеждениями. Адекватная самооценка, по мнению исследователей, является одним из ведущих компонентов требуемого уровня вовлеченности личности в общество, в котором она существует. Важными условиями включенности в социум является эмоциональная стабильность, низкий уровень тревожности или ее отсутствие, уверенность в своих силах, позитивная картина мира, сформированные у индивида [10].

Приспособление к обучению в вузе – процесс многослойный, насчитывающий несколько ступеней и определяемый разнообразными условиями. Если студент не пройдет его полностью, появляются трудности вузовской адаптации, включающие повышенную тревожность, заниженную самооценку, депрессивные расстройства и суицидальное поведение. Это оказывает серьезное воздействие на состояние здоровья вчерашнего школьника, тормозит его личностное и профессиональное развитие, а в тяжелых случаях приводит к самоубийствам.

Для того чтобы избежать всего этого, требуется комплексная психологическая поддержка обучающихся первого года, направленная на решение их психологических проблем, которую может осуществить служба психологического сопровождения вуза.

И.Е. Лилиенталь, И.А. Колесникова определяют деятельность данной структуры как «системно организованную и постоянно выполняемую работу, направленную на личностно-профессиональное развитие будущего специалиста в период вузовского обучения, раскрытие потенциальных возможностей студента, его индивидуальности, а также коррекцию разного рода затруднений в его личностном развитии» [11, с. 25].

Таким образом, оптимизировать процесс адаптации можно либо смягчением внешних воздействий на личность, либо наращиванием ее внутреннего потенциала, чему может эффективно способствовать профессиональная психологическая поддержка.

Экспериментальной базой нашего исследования, как указывалось выше, стала служба психологического сопровождения, действующая при отделе воспитательной работы Института экономики и предпринимательства ННГУ им. Н.И. Лобачевского, созданная 20 октября 2014 г. Ее цель – обеспечение психологического здоровья студентов, преподавателей и сотрудников Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, помощь начинающим обучение в вузе, оказание первокурсникам содействия в адаптации к вузовской жизни.

В эксперименте приняло участие 100 студентов, поступивших в университет для обучения на экономических специальностях, в возрасте от 17 до 23 лет. В гендерном соотношении респонденты не были однородны: выборка включала 68 девушек и 32 юноши. Следует отметить, что первоначально в тестировании участвовало 106 студентов-первокурсников, но у шести информантов были превышены показатели нормы по шкале лживости методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, в связи с чем результаты опроса указанных студентов в исследовании не учитывались.

В настоящей работе была выдвинута гипотеза о том, что уровень адаптации студентов-первокурсников имеет прямую связь с самооценкой индивидов и степенью выраженности у них антисуицидального фактора и обратную связь – с уровнем тревожности и депрессии.

Было проведено подробное изучение имеющихся данных по исследуемой нами проблеме в научных источниках, проведен анализ полученной информации.

В ходе тестирования студентов-первокурсников использовались психодиагностические методы и был реализован психолого-педагогический эксперимент. При определении количественных значений исследуемых параметров мы опирались на корреляционный анализ Пирсона, параметрический метод сравнения двух выборок (t-критерий Стьюдента), то есть на математико-статистические методы.

При организации тестирования использовались следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированная Т.В. Снегиревой; методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин);

2. Методика «Шкала депрессии Бека»;

3. Методика «Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой»;

4. Методика исследования самооценки личности по Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Взаимосвязи между изучаемыми факторами были установлены с помощью корреляционного анализа по Пирсону.

Для выявления достоверности полученных в ходе эмпирического исследования результатов осуществлялось сравнение выборок с помощью параметрического критерия Стьюдента. Статистическая обработка результатов проведена по программе Statistika.

С целью апробации разработанной комплексной программы оказания психологической поддержки студентам-первокурсникам все участвующие в исследовании студенты были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную), каждая из которых включала в себя 50 человек.

При формировании групп применялся метод попарного выравнивания по шкале адаптивности (методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированная Т.В. Снегирёвой).

Результаты проведенного тестирования свидетельствуют о том, что распределение студентов-первокурсников по исследуемым показателям относительно одинаково. Расчет t-критерия Стьюдента показал, что различия между экспериментальной (ЭГ) и контрольной группой (КГ) не имеют статистически значимых различий (все значения превышают уровень значимости  $p \leq 0,05$ ).

В экспериментальной группе была реализована комплексная программа, в контрольной группе никаких видов психологической поддержки студентам не оказывалось. Ниже приведены результаты апробации программы в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Комплексная программа психологической помощи студентам включала следующие мероприятия: индивидуальные психологические консультации, тренинг уверенности в себе, тренинг командообразования (сплоченности), тренинг коммуникативной компетентности, тренинг личностного роста.

На индивидуальных психологических консультациях обсуждались результаты пройденных студентами тестов, а также выявлялись имеющиеся у них психологические проблемы и вопросы. Целью тренинга уверенности в себе являлось развитие навыков уверенного поведения, самопринятия. Занятие по командообразованию было направлено на развитие умений коллективной работы. В ходе тренинга коммуникативной компетентности, ориентированного на развитие коммуникативных навыков, решались следующие задачи: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение приемами эффективного слушания и т. д. Целью тренинга личностного роста являлось развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Анализ достоверности различий экспериментальной и контрольной групп после эксперимента представлен в таблице 1 ниже. Представленные данные позволяют сделать вывод о том, что произошли значимые изменения в экспериментальной группе по всем исследуемым показателям ( $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 1 – Достоверность различий показателей ЭГ и КГ после эксперимента (t-критерий Стьюдента)**

Показатели	Среднее для ЭГ	Среднее для КГ	t	p
<b>Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированная Т.В. Снегирёвой</b>				
АД	118,2	101,22	2,26	0,03
Дз	79	98,1	-2,62	0,01
ПрС	44,7	32,94	4,8	0,00
НпрС	9,12	19,14	-7,26	0,00
ПрДр	30,78	21,6	6,8	0,00
НпрДр	9,66	19,76	-8,42	0,00
ЭК	31,24	19,82	7,11	0,00
ЭДКф	10,10	19,96	-6,97	0,00
ВнрК	54,62	48,22	3,37	0,00
ВншК	13,82	25,46	-7,42	0,00
Д	11,30	8,72	4,11	0,00
В	15,52	17,7	-2,35	0,02
Эск	12,77	16,52	-4,82	0,00
<b>Методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)</b>				
РктГр	23,42	28,26	-2,73	0,01
ЛчнГр	37,98	43,78	-3,03	0,00
<b>Методика «Шкала депрессии Бека»</b>				
Дпр	6,28	9,48	-3,52	0,00
<b>Методика «Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой»</b>				
Дмстр	0,55	1,56	-4,8	0,00
Афф	0,84	3,12	-9,11	0,00
Унк	0,65	1,8	-5,8	0,00
Нсст	0,57	2,76	-7,86	0,00
СцПссм	1,04	3,28	-7,96	0,00
СлКтБ	0,28	2,35	-7,84	0,00
Мксм	0,96	3,01	-6,06	0,00
ВрПрсп	0,34	1,45	-5,44	0,00
АнтСФ	4,61	3,2	-2,95	0,00
<b>Методика исследования самооценки личности по Дембо – Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)</b>				
УС	65,9	55,9	3,92	0,00
Х	69,92	53,92	5,40	0,00
АС	64,7	49,96	4,98	0,00
УМДСР	59,82	46,5	4,21	0,00
Вншн	67,08	54,38	4,5	0,00
УвС	62,38	48,26	4,13	0,00

Анализ показателей, степени их изменения в ходе эксперимента, оценка достоверности различий контрольной и экспериментальных групп после реализации комплексной программы

оказания психологической поддержки студентам-первокурсникам с целью их адаптации к учебному процессу подтверждают существенную положительную динамику исследуемых параметров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

На основании этого можно сделать вывод, что психологическая помощь студентам-первокурсникам сегодня – настоятельная необходимость. Системы, осуществляющие ее, нужно создавать во всех образовательных учреждениях России.

Результаты настоящего исследования внедрены в деятельность службы психологического сопровождения при отделе воспитательной работы Института экономики и предпринимательства ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Полученные данные стали основой для дальнейшей ее работы.

В описании выявленных связей между психологическими характеристиками студентов-первокурсников в рамках проведенного нами исследования не учитывался их пол и место проживания. Все это является предметом дальнейшего изучения.

#### **Ссылки:**

1. Авдеенко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2016. Т. 4. № 2 (13). С. 4–8 ; Анонова С.И. О социально-психологической адаптации обучающихся в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 5. С. 43–47.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. М., 1980. 354 с.
3. Ананьев Б. Г. Указ. соч. ; Андреева А.С., Качанова О.А. Роль семьи в самоопределении и социальной адаптации студента высшего учебного заведения // Оздоровление общества на основе укрепления института семьи и семейных ценностей: сборник статей международной научно-практической конференции. Челябинск. 2015. С. 12–18.
4. Авдеенко А.С. Указ. соч.
5. Ананьев Б. Г. Указ. соч.
6. Кушнерова Ю.Ю., Кушнерова О.Ф. Социально-психологическая адаптация как фактор успешности студента в вузовской среде // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 8. С. 74–77.
7. Там же.
8. Рудкова С.Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2005. 22 с.
9. Селезнева Н.А. К вопросу о социально-психологической адаптации студентов к условиям учебной работы в вузе // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2010. Т. 202. С. 331–336.
10. Самооценка как фактор саморегуляции и социально-психологической адаптации студентов педагогического вуза / В.К. Агарагимова [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-7. С. 3–9.
11. Лилиенталь И.Е., Колесникова И.А. Модель психолого-педагогической поддержки адаптации студентов на начальном этапе вузовского обучения // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. № 1 (52). С. 139–144.

Редактор: Ситникова Ольга Валериевна  
Переводчик: Меньшикова Екатерина Игоревна